

В рамках Недели профилактики вредных привычек врач психиатр-нарколог краевого наркологического диспансера Мазур Анна Евгеньевна а рассказала, какой вред здоровью наносит курение

☹ Курение считается основной причиной развития многих смертельно опасных заболеваний.

В процессе курения в организм человека попадает более 4000 вредных веществ, таких как мышьяк, бензол, формальдегид, тяжелые металлы, радиоактивные элементы: полоний, радий и т.д.

!☐Никотин вызывает зависимость, которая по силе не уступает наркотической.

Практически все органы и системы организма разрушаются под действием никотина, канцерогенов и вредных смол.

◆ С сигаретным дымом большое количество вредных веществ сначала попадает в легкие, а потом через кровь разносится по всему организму.

◆ Кроме того, курильщик постоянно испытывает кислородное голодание, так как с табачным дымом в легкие попадает угарный газ, что приводит к снижению насыщения крови кислородом.

◆ Сниженный уровень кислорода в крови является причиной развития различных сердечно-сосудистых заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, стенокардия и гипертония.

Дыхательная система страдает от курения в первую очередь.

О хроническом бронхите курильщика многие знают не понаслышке, а вот про хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ) не так часто можно услышать.

В то же время ХОБЛ занимает третье место среди ведущих причин смертности после сердечно-сосудистых заболеваний.

Если несколько десятилетий назад считалось, что ХОБЛ развивается только у работников вредных производств, то в настоящее время главной причиной развития ХОБЛ является курение.

При ХОБЛ в тканях легкого происходят необратимые изменения, утрачивается их эластичность, в результате человек не может сделать полноценный вдох и выдох, и просто задыхается.

В результате курения возникают заболевания:

◆ Пищеварительной системы:

- гастрит,
- язва желудка,
- цирроз печени.

◆ Репродуктивной системы мужчины и женщины:

- гормональные нарушения,

- бесплодие.

◆ Ухудшение зрения, вплоть до полной потери зрения.

◆ Кожа курильщиков раньше стареет и медленнее восстанавливается при повреждениях.

◆ Снижается иммунитет:

курильщики чаще болеют ОРВИ и туберкулезом.

Курение является главной причиной развития большинства онкологических заболеваний, а именно: рака легких, гортани, желудка и т.д.

В последние годы широкое распространение получило новое курительное зло – электронные сигареты и вейпы.

В жидкостях электронных устройств для курения содержится большое количество никотина.

В результате очень быстро развивается **сильная никотиновая зависимость**.

При использовании «электронки» и вейпов процесс курения может длиться непрерывно. Вейперы буквально не выпускают курительный гаджет изо рта, что очень скоро это приводит к **некрозу дёсен и выпадению зубов даже у молодых людей**.

Также последствиями курения электронных сигарет и вейпов, помимо сердечно-легочных заболеваний, являются **когнитивные нарушения и слабый иммунитет**.

Даже при курении безникотиновых вейпов, возникает множество негативных последствий для всего организма.

Во всех жидкостях для вейпов содержится глицерин и пропиленгликоль, при нагревании которых образуется формальдегид, его регулярное воздействие на организм, повышает **риск развития анемии, лейкемии, рака легких и мозга**.

Также ароматизаторы, содержащиеся в электронных устройствах, вызывают раздражение дыхательных путей и глаз.

EVALI — новая болезнь вейперов и любителей «электронки», которая повреждает легкие □

Чаще всего от недуга страдают молодые люди до 20 лет.

Симптомы EVALI:

- повышение температуры, озноб и резкая потеря в весе;
- одышка, боли в груди, кашель;
- нарушение работы желудочно-кишечного тракта (вплоть до рвоты и диареи, сильные боли в животе);
- тахикардия и гипоксия.

При EVALI происходят необратимые изменения дыхательной системы, которые чреваты смертельным исходом.

Многочисленными научными исследованиями доказано, что вред от курения вейпов или электронных сигарет не меньше, чем от курения обычных сигарет.